

Medienmitteilung

Freiburg, 20. April 2018

Wertvolle Tipps zur Vorbereitung auf den Murtenlauf

Wer beim Murtenlauf mitmachen will, sollte sich gut vorbereiten – und zwar jetzt. Wie die richtige Vorbereitung aussieht und warum sie so wichtig ist, erklären Spezialistinnen und Spezialisten für Sportmedizin des freiburger spitals (HFR) im Rahmen von zwei Publikumsvorträgen: am Dienstag, 24. April in Freiburg (*auf Französisch*) und Donnerstag, 26. April in Tafers (*auf Deutsch*).

Um die 17 Kilometer des legendären Murtenlaufs zu bewältigen, ist ein angemessenes Training nötig. Da können ein paar gute Ratschläge nicht schaden. Ein multidisziplinäres Team aus Spezialistinnen und Spezialisten für Sportmedizin des HFR hält die nächsten Publikumsvorträge der Reihe „fokus gesundheit“, und zwar am Dienstag, 24. April am HFR Freiburg – Kantonsspital (*auf Französisch*) und Donnerstag, 26. April 2018 am HFR Tafers (*auf Deutsch*).
Vortragsthema:

„Gut vorbereitet ist halb gewonnen“
Expertentipps für den Murtenlauf

Wann sollte ich mit dem Training beginnen und was gilt es zu beachten, um die gesteckten Ziele zu erreichen? Wie lassen sich Verletzungen beim Laufen am besten verhindern? Wie kann ich meine Ernährung bei sportlichen Aktivitäten individuell anpassen?

Ein Team aus Spezialistinnen und Spezialisten des HFR sport – des Kompetenzzentrums für Bewegungs- und Sportmedizin des freiburger spitals – teilt im Rahmen zweier Publikumsvorträge sein multidisziplinäres Fachwissen mit dem Publikum und gibt wichtige Ratschläge.

Orte und Daten

Dienstag, 24. April, 19.30–20.30 Uhr
HFR Freiburg – Kantonsspital, Auditorium Jean-Bernard
(Stockwerk K)

Donnerstag, 26. April, 19.30–20.30 Uhr
HFR Tafers, Saal Maggenberg

Der Eintritt ist frei. **Anmeldung obligatorisch** auf h-fr.ch/veranstaltungen oder unter T 026 306 01 20

Auskünfte

Xavier Dafflon, Leiter HFR sport
T 026 306 04 51

Medienstelle

Jeannette Portmann, Kommunikationsbeauftragte
T 079 589 71 85

